06｜教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 09:34 大小 17.56M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何高效复习？如何巧用学习神器，花尽量少的时间，取得尽量好的成绩。

01

在讲具体的方法之前，我想先分享一个重要的思维，叫做“**闭环**”。

不知大家有没有意识到，在学习的时候，我们所付出的努力，至少有一半都浪费掉了，比如那些只读了一遍的书、做了笔记却从未复习的课程、看了个开头便抛之脑后的资料……

你看，我们并不是不努力，但却一直在无效努力，原因就在于没有“闭环”思维。

那么，什么是“闭环”呢？**它指的是把一件事从头做到尾。**比如说，你读了一本书，那么之后需要安排时间去温习笔记，甚至尝试把其中的素材和观点，应用到写作和表达中，也就是输出；再比如说，你做了一张试卷，对答案发现做错了一些题目，那么你需要弄清楚自己犯错的原因，是知识点没有掌握牢靠呢，还是计算过程出现了失误呢，然后对症下药，整理出错题本，在之后的学习中，要记得提醒自己去温习和巩固。

而我们在平时的学习中，常常只是做好了前面的环节，比如读书做笔记，比如做完试卷对答案，但后面的环节，往往是缺失的。

为什么呢？因为学习和做题，虽然比较消耗脑力，但步骤足够简单，按部就班去做，做完也就结束了。但后面的这些工作，比如整理、复习和应用，更为繁琐和细碎，不容易操作。

接下来我们详细讲一讲，如何实现学习和复习中的“闭环”。

02

很多人在考研的时候，喜欢先把几门专业课的书看完，认真做好笔记，之后再进入复习环节。但复习的时候，会发现：

你之前花了很大功夫去理解的知识点，现在已经变得非常陌生，又像是重新开始学习。

你今天复习完了第一章，等到第二天的时候，本来应该继续第二章，但又觉得第一章没有复习好，于是又从第一章重新开始。

你不可能在一天之内看完一本书，只能把复习任务打散，但由于内容太多，时间跨度太长，而你又会边复习边遗忘，于是，很难做出合理的安排。

怎么解决这些问题呢？

首先，学习和复习是应该齐头并进的事情。刚学会的新知识，最好第二天就安排复习；第一遍复习后，要及时进行第二遍复习。依此类推。

那么，怎样才是及时复习呢？

最理想的情况是，这块知识点你已经有了一定程度的遗忘，但稍作努力可以大致回想起来，这个时候去重新温习，效果是最好的。

还记得我们之前讲过什么吗？付出一定的努力去回想知识点，是巩固记忆的必经之路。

在最开始的两三次复习中，这个回想的过程，会让你感到吃力，而且，遗忘的速度也比较快，所以，应该安排比较近的间隔时间。而到了后面的复习环节，你会记得相对牢靠，那么，这时可以根据具体情况，适当拉长间隔时间。

说到这里，我们遇到了一个艰难的问题。

我们无法一天复习完一本书，需要把它按照章节拆解为几部分，最好能够做到学完一部分，就及时复习一部分，并且再据此安排之后的二次复习、三次复习等等等等。但这会让事情变得很麻烦，尤其是任务类型比较多的时候，简直是一团乱麻，比如：

今天是 10 月 12 号，我学了《古代文学史》的第三章，那么复习时间大致可以安排在 10 月 13 号、10 月 17 号、10 月 24 号……

昨天是 10 月 11 号，我背了两页单词，那么复习时间可以安排在 10 月 12 号、10 月 16 号、10 月 23 号……

也就是说，你每天都要仔细安排好不同科目、不同章节的复习内容和时间，这个过程非常繁琐，光靠大脑进行规划，是不行的，这个工作量它处理不了。

那我们该怎么办呢？

03

在这里，我要推荐给大家一个好用的记忆神器，叫做 Anki。大家不用担心这是软文植入，Anki 完全不需要我给它打广告。

我们可以利用 **Anki**，在复习的时候实现“闭环”。

Anki 和记单词的软件类似，它可以帮助你在手机或者电脑上，以一个又一个页面的形式，记忆东西。在 Anki 中，你可以为不同的科目分别创建记忆库，然后把每一科的知识点，以文字、图片或者音频的形式，做成笔记卡片，放到对应的记忆库中。

大家都很熟悉记单词的软件，它会根据你对一个单词的熟悉程度，安排下一次的复习时间。Anki 同样可以实现这个功能。在用它背东西的过程中，你可以针对每个页面上的知识点，主动选择下一次的复习时间。而 Anki 会像尽职尽责的老师一样，到了指定的时间，就安排你复习对应的内容。

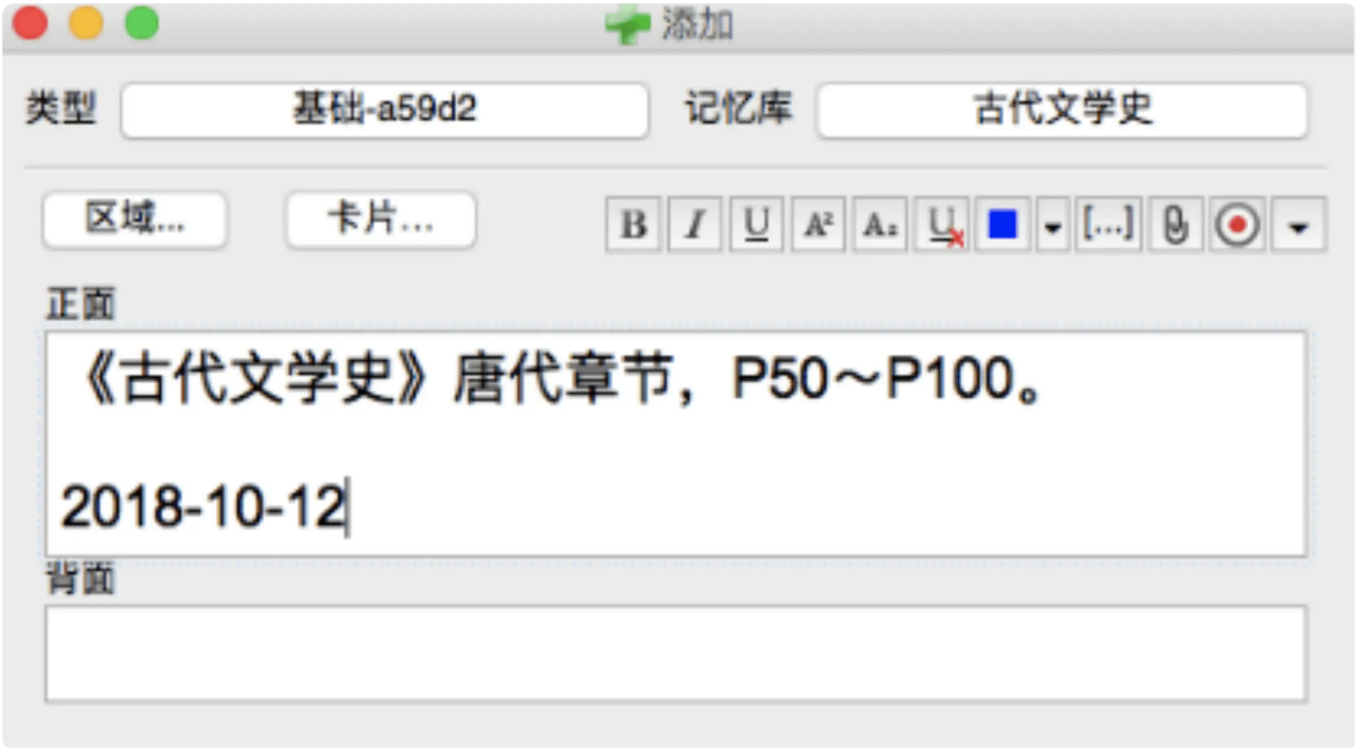
也就是说，你不需要再自己费心安排每块知识点的复习时间，也不需要每天提醒自己该复习什么内容，一切都交给 Anki 就好了，它会帮你安排得井井有条。

但是，这里又存在一个新的问题：我们有那么多需要看的书，那么多需要复习的知识点，逐一记录到 Anki 中，需要花很多时间，这不就把任务复杂化了吗？关于这一点，有一个很好的解决方法。

怎么做呢？我们来看一个具体的案例吧。

04

比如我今天学了《古代文学史》的唐代章节，那我可以在 Anki 中这样做笔记：《古代文学史》唐代章节，P50～P100。



紧接着，第二天，我去复习前一天学的内容，只要按照这个页面的提示，把第 50 页到第 100 页的内容，温习一遍就好了。然后，Anki 会提示我选择下一次的复习时间，比如 1 分钟后、10 分钟后、4 天后。

我可以选择 4 天后。当 4 天后我再次复习时，Anki 这个笔记卡片的页面，会提供给我新的选项，比如 10 分钟、1 天、4 天、10 天。那我可以根据熟悉程度，再次选择新的时间间隔。

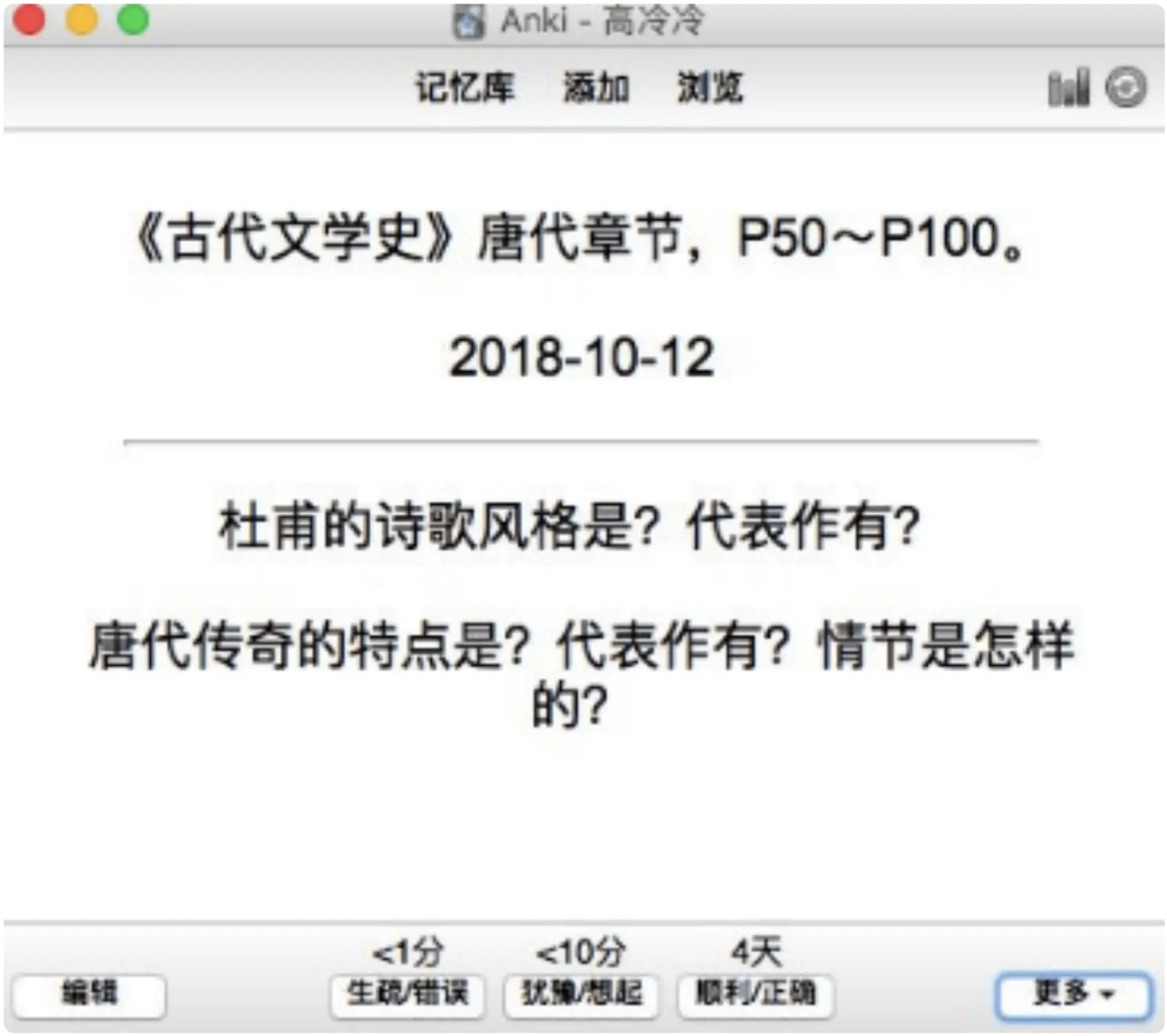
就是这么简单。我只需要每天打开 Anki，把那些到期的内容，逐一复习完毕就可以了。

我们并不需要把过于细碎的知识点制作成单独的卡片，因为这样非常耗费时间。按我的建议，把某本书的某一章节、某几页单词，作为一个整体的复习任务，记录成 Anki 的一页笔记，效率更高。

而且，这种复习方式，会在心理上减轻我们的负担。虽然说任务量是相同的，但是，和直接复习一本完整的书相比，把它拆分为一些章节，各个击破，后者会让我们更轻松，更有成就感。

还有两个重要的建议，一是，如果你在复习某张卡片的时候，发现自己某一块知识掌握得不太好，可以重新编辑这张卡片，做一些记录，提醒自己在下次复习的时候，重点关注哪

些内容；二是，在复习某个章节的时候，可以在卡片上，针对其中的知识点提出一些问题，每次复习时，试着主动回想、给出答案。



大家还记得吗？我之前强调过，**“检索式练习”比“重复阅读”的记忆效果更好。**

另外，在 Anki 中，你可以随时编辑卡片，在页面上加入新的问题，或者删去旧的问题。

Anki 的使用方法没有技术含量，不值得做成一节课程，大家可以关注我的公众号“高冷冷”，回复“Anki”，获得我写的超详细使用教程。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、我们之所以付出了很多“无效”努力，原因在于缺少“闭环”。学习之余，重视复习和应用，才能实现闭环。

2、对于复习来说，当这块知识点你已经有了一定程度的遗忘，但稍作努力可以大致回想起来，这个时候去重新温习，效果是最好的。

3、利用记忆神器 Anki 实现闭环，每一块内容，都能以合适的频率，在合适的时间，得到有效的复习。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 12 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 05 | 教你全面提升专注力，学习时不再走神

下一篇 07 | 我考北大中文系时，15 天背下 10 门专业课的连点成线法

更多学习推荐

精选留言 (15)

写留言

天然
2021-06-18

anki的app太丑了，滴答清单同样可以设置记忆周期的定时提醒

3 7

Harold
2021-06-28

为啥每次都要祝我们天天吃饱？现在社会又不缺吃穿

展开

作者回复: 其实意思是，希望这节课的干货有让大家吃饱～

1 3

Hobby
2021-06-23

好的工具让好的学习方法更容易通过量化的方式得以易于执行。另外也建议大家看看知乎上的2篇关于SuperMemo的文章
“在 Anki 制作 2.9 万张卡片，复习 33 万次之后，我转用了 SuperMemo “：https://zhuanlan.zhihu.com/p/279553703 和
“” 同时阅读上百篇文章？渐进阅读之程序员视角(IRAPP) “ https://zhuanlan.zhihu.c...

展开

2 2

arronK
2021-06-17

要间隔式的检索。而非盯着一个知识点在一个时间段不断重复。

一定时间的间隔会使得检索的难度更大。但检索的难度越大，对记忆的增强也越有效（具体可以参见存储记忆与提取记忆理论）

展开

2

信仰年轻
2021-07-11

06｜教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩
1、“闭环”：把一件事从头做到尾，学习之余，重视复习和应用，才能实现闭环。
简单点：学了不复习，等于没学。
2、付出一定的努力去回想知识点，是巩固记忆的必经之路。

展开

2021-07-10

闭环思维
反复复习
规律复习

展开

信仰年轻
2021-07-09

明天前几篇文章就要复习哦

展开

海阔天空
2021-07-04

学了就忘是客观自然的规律，我们不可能做到学了某项知识，也记住了，然后就能记一辈子，这是不现实的，因为所有人的记忆都符合遗忘曲线的。
如果要长期保持对某一些知识的记忆，就需要我们所学的知识形成闭环：学习-检测学习效果-应用-复习-在复习，通过复习不断加强自己的记忆神经链接。
复习最佳时机是：我们对所学的知识已经有一定程度的遗忘，但是稍作努力可以大致会...

展开

依韵
2021-07-02

复习
1. 闭环，把事情做完。
2. 及时回顾，避免周期过长

展开

manx00
2021-06-29

个人总结：
学习需要使用闭环的思维，才能减少无效的努力
学习之余，还要注重复习和应用才能实现闭环
复习效果最好的时候是已经有一定程度遗忘，但能够努力回想起来
复习内容太多，可以将内容拆分为，安排每天复习一些...
展开

Geek_gong1zu
2021-06-22

读过书以后，能做笔记就很不错了，很多人都没进行到这一步。作者介绍的软件记录，似乎更适合进行考试复习，平时的读书，我觉得输出读书笔记就够了。
展开

磕盘
2021-06-21

工具提高效率，让我们把本来有些的专注力和记忆带宽用到刀刃上。

进化菌
2021-06-20

重视复习和应用能实现学习的闭环。
为什么要复习呢？因为人脑在遵循艾宾浩斯遗忘，说白了，就是不被强调的信息会渐渐的遗忘。我们可以通过复习来强调信息的重要性，那么 anki 显然就是这方面的神器啦~

茗城之海
2021-06-17

温故而知新，可以为师矣
展开

Achilles
2021-06-17

什么事闭环？它指的把一件事情从头做到尾巴。拒绝伪勤奋，看一本书需要做笔记，花时间温习，其中的素材和观点需要输出。做试卷需要整理错题集，方便以后重点温习和巩固。整理，复习，应用，尽管琐碎，但是还是很有必要去掉。没有闭环的学习，只会半途

而费，浪费时间和精力。复习和学习是齐头并进的事情，先在较近的时间内复习，当你认为记得相对牢固的时候，就可以适当拉长时间。当你稍作努力就可以回想的时候，复习...

展开